

复原乳没营养？隔夜菜不能吃？吃塑料包装食品会得癌？

2020年食品安全十大流言，你信了吗

□ 科普时报记者 项铮

1月8日，中国科协科学辟谣平台与中国食品科学技术学会共同发布“2020年食品安全与健康流言榜”，其中不乏与新冠肺炎疫情有关的话题，同时也有些“老问题”穿上“新马甲”，此前被解读多次的食品安全问题，今年仍然上了流言榜。

流言一：冷链食品外包装发现新冠病毒，不能再吃冷冻食品了

真相：低温冷冻食品相关的主要是流通环节，如搬运、操作环节引起的传播，截至目前全球8000多万例确诊病例，并没有发现因为直接食用冷冻食品而引起的感染。

专家表示，正规渠道购买的正常冷冻食品可以食用。如果从非正规渠道购买冷链食品，这些食品包装表面一定要做好消毒处理，做好自己的防护；接触这些食品以后，要做好手的卫生；处理这些食品时要防止飞溅，避免周边环境被污染；处理完以后，要对环境、工具表面做必要的清洁、消毒处理；另外，在疫情期间最好吃熟食。

流言二：复原乳没营养是“假牛奶”

真相：复原乳是一种普遍使用的乳制品原料，并非“劣质产品”，同样可以为人体提供蛋白质和钙等营养素。

专家表示，复原乳又被称为“还原乳”或“还原奶”，是将干燥或者浓缩后的乳制品与水按比例混合均匀后获得的乳液。相比鲜牛奶，复原乳的生产工艺增加了高温杀菌的步骤，但对于主要营养成分（如蛋白质和钙），几乎没有影响。

流言三：泡发食物都很危险，都会造成米酵菌酸中毒

真相：米酵菌酸是由椰毒假单胞菌酵米面亚种在特定温度和生长条件下才会产生的小分子毒性代谢产物。家庭泡发谷物自发酵食品、变质鲜银耳和变质薯类食品是导致此类中毒的主要食品。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘秀梅表示，为避免该类食物中毒的发生，家庭或小作坊要慎重制作或尽量不制作、不出售酵米面类食品。正确购买和科学食用银耳、木耳等相关食品，禁止出售鲜银耳。

流言四：吃冷冻肉有害健康

真相：正规生产的冷冻肉经过严格的标准和生产程序，安全有保证。其解冻后，除了营养成分会有少许损失，其他食用品质几乎没有影响。

专家表示，我国地方的储备肉体系中包括冷冻肉。冷冻肉的制作保存非常严格，宰杀后的畜禽肉，经预冷后，在-18℃以下的环境中迅速冷冻，肉的深层温度必须恒定保持在达-6℃以下，不必担心正规“冷冻肉”有毒害。

流言五：加食品添加剂的零食都是不健康的

真相：按照食品安全国家标准的相关要求使用食品添加剂，不会影响人体健康。

专家认为，食品添加剂是为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天

然物质。符合国标对其使用范围和使用量的要求，且符合食品添加剂的使用原则是没有问题的。

流言六：速冻食品没有营养

真相：速冻食品是中国传统食品工业化的优良载体，是采用速冻的工艺生产，在冷链条件下进入市场的食品，其特征是利用低温最大限度保存食品的原有品质。

专家表示，速冻食品在运输过程中是非常常见的，它能够延长食品的保质期，而且还能够将大部分海鲜和肉类当中的蛋白质保留住，流失的只是少量的水分和其中的维生素。

流言七：生乳标准低，所以奶味变淡了

真相：《食品安全国家标准生乳》适用于生乳，不适用于即食生乳。“奶味”是主观因素，不能作为衡量产品质量的指标，不影响产品的营养。

专家介绍，如果一定要说奶味变淡，可能跟现在的奶经过均质处理有关系。这个工艺会让牛奶中的脂肪破碎的更加细小，从而使牛奶看起来更加洁白细腻。喝起来没有那种粘稠、厚重的感觉，会让大家觉得“现在的奶变淡了”。

流言八：国产食盐里的亚铁氰化钾有毒

真相：亚铁氰化钾是我国食用盐中允许添加的一种抗结剂，在常规烹饪条件下不会产生氰化钾。按照相关规定在食用盐中合理

使用亚铁氰化钾，不会对人体健康造成危害。

专家表示，亚铁氰化钾要造成人健康上的负面效应，成年人每天至少得摄入1.5毫克。按照我国国家标准规定的量来推算，相当于每天要吃3两左右的食盐，正常人一天吃的食盐能到20克就已经非常咸了，所以除非过量食用，否则不会对人体造成危害。

流言九：食用隔夜菜会导致肾衰竭

真相：隔夜菜密封后冷藏较短时间食用不会对健康造成危害，但发生腐败变质的隔夜菜则不可再食用。

专家表示，隔夜菜可能由于细菌增殖引起的食物腐败变质和亚硝酸盐含量增加。人体食用被污染的饭菜后容易引发胃肠炎产生腹痛、腹泻、腹胀、呕吐等身体不适感，并不会严重到引起肾衰竭。而只有在极个别情况下，食用腐败变质的隔夜菜导致腹泻、又未及时补充水分而导致人体严重脱水时，才会引起肾脏缺血，引发急性肾衰竭。

流言十：塑料包装食品会引发癌症

真相：允许用于食品包装的塑料都经过严格的安全性审查，食品使用符合国家标准的塑料包装，不存在安全问题。

专家介绍，食品包装属于《食品安全法》的监管范畴，我国规定包装塑料在和食品接触时迁移量不得超过0.01 mg/kg，这种剂量不会对食品产生污染。正规的食品包装和食品生产企业都必须经过严格的评审程序和产品质量检验，不会对人体产生危害。目前也没有任何科学证据证实塑料包装会引发癌症。

方便面里的棕榈油没那么可怕

□ 梁苗苗 程景民



在人们的认知中，部分人认为方便面是垃圾食品，无非是因为其食品添加剂、防腐剂不健康，使用的棕榈油质量差，使人们对方便面产生抗拒心理。

人们对方便面中的棕榈油有偏见，认为棕榈油长期食用会造成人体血清饱和脂肪酸摄入过量，导致胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白升高，从而引发心脑血管疾病，不利于人体健康。其实，棕榈油与大豆油、菜籽油并称为“世界三大植物油”，拥有超过五千年的食用历史，是目前世界



上生产量、消费量、国际贸易量最大的植物油品种，而中国是全球第一大棕榈油进口国。因其产量大、价格便宜、不易变质、沸点低、制作食品时口感酥脆等优

势，被广泛应用于方便面制作中。棕榈油是符合食品安全标准的一种安全、营养的食用油脂。

棕榈油含有相对均衡的饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，为人体提供必需脂肪酸，其饱和脂肪酸较高，具有很好的煎炸稳定性、氧化稳定性，是最为广泛使用的煎炸油。国家相关标准规定，食用煎炸油的酸价不超过5%，而一些企业的指标远远小于该标准。此外，棕榈油本身不含胆固醇，食用方便并不会增高胆固醇含量，同时，棕榈油中含有丰富的胡萝卜素和维生素E，具有抗氧化性。近年来有研究显示，饱和脂肪酸与心血管疾病不相关，与心脏病、缺血性以及二型糖尿病也不相关，棕榈油还对血脂具有良好影响，与橄榄油一样具有降低胆固醇的效果，有益于

预防血栓，降低心血管疾病和癌症的发生。

方便面便宜，不代表其配料就不安全，不代表使用的棕榈油就是质量最差的，它一直以来都被人们误解了。根据近两年的抽查数据，方便面是中国食品工业中安全水平较高的种类，其合格率均在99%以上。尽管对于方便面不健康的谣言，官方一直都处在回应反应，但作用不大，人们对其仍有偏见，使我国方便面产业发展严重受阻。面对谣言，我们要冷静沉着，不信谣不传谣，不要再给方便面扣上垃圾食品的帽子了。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

广州人爱喝的糖水

□ 谈宜斌

广东地处亚热带，气候温和，物产丰富，植物、动物食材丰富。珠江三角一带的古粤人，几乎家家都种植甘蔗，同时制糖作坊也遍地开花。糖业的兴旺，使甜食成为广东人生活中必不可少的一部分。清代屈大均在《广东新语》中说：“大抵广东人饮饌多用糖”。广州各地的糖水即是其中的精髓。

糖水并非是在糖中加的，也并非是在水中加的糖，且在在不同地区有不同的叫法，广州人称之为“糖水”，潮汕人称之为“甜汤”。虽名为“水”，实则是用红豆、绿豆、银耳、番薯、芋头、西米、花生、木瓜、芝麻、牛奶、中药材等烹制成的羹状、糊状、膏状或沙状的甜品。分热饮、冷饮和冰饮三大类。

糖水作为一种商品，最早出现在清朝末年。开始是一些小贩挑担沿街叫卖，后来又在街头巷尾摆摊设点。当时的糖水比较单

一，只有绿豆沙、芝麻糊、番薯糖水几种。只要有人购买，就从木桶里舀出糖水来放在碗里递给顾客，以期赚点钱养家糊口。

20世纪初，不同招牌的糖水店在广州城异军突起，店家各具特色，有卖品种多样糖水的，有卖一种主打糖水兼卖其他糖水的，也有卖一种密制糖水的。如林记店卖龟苓膏、马蹄粒粒爽、杨枝甘露、冰糖炖雪梨等，行时店卖桑寄生蛋茶为主，陈珠记店专卖跳壳绿豆沙，友记店专卖香茅绿豆沙，潘蓉记店的杏仁糊和杏莲糊是一绝。这跳壳绿豆沙很有意思，它是用特制的瓦罐煲煮，绿豆在瓦罐水和蒸汽的冲击下上下翻腾，其壳通过气孔排出瓦罐外，形成无壳的绿豆沙。

到了上世纪三四十年代，随着奶业的发展，奶制品糖水店也逐渐增多，其品种有炖奶、奶糊、窝蛋奶、姜汁撞奶、双皮奶等。尤其是双皮奶，以其表面有双层奶皮，甜味

纯正，富含营养而出名。南信甜品店的做法是：先将煮熟的奶注入碗中，静置冷却至表层凝结成一层薄皮，用竹签挑个洞，将奶倒出，碗底留下一层奶皮；第二次将奶和鸡蛋清的混合浆从竹签洞中注入，待凝结成第二层皮时，入笼蒸熟而成。

广州人烹制糖水，十分注重主料和配料的搭配，有“医食同源，择时而食”的说法。如枇杷雪梨糖水止咳化痰、枸杞决明子糖水清肝明目，海带绿豆糖水清凉解热，菠萝冰糖水消暑解渴，莲子羹壮脾健胃，龟苓膏对辅助治疗肠热，胃炎等有较好的效用。有消息说，具有30多年制作糖水历史的英记糖水店，讲究原材料的药用价值，所烹制的“三合一（红豆、绿豆、薏米）”糖水，根据季节不同更换不同的药材配伍，能美容养颜、清热祛湿，曾接受中央电视台的专访。广州民谣：“家财万贯，不如屋企有人煮

饭。”如今糖水不仅在酒楼、饭馆、糖水店随时可以吃到，而且在贤良能干的煮妇煮夫面前亦常在家里制作。大型纪录片《舌尖上的中国 第二季》有这样一段解说词：“20岁的女儿佩琪已经独立生活，仍然是父亲放不下的牵挂。他常常来到女儿的住所，在餐后为她煮一锅陈皮红豆沙……餐后喝一碗陈皮红豆沙是老家的习惯，女儿也深受影响。”要是老俩口吵架，一方为了和解，会说：“我去给你煮糖水啦，祛火（消消气）啊！”继而双方会笑而了之。男女结婚办喜事，参加婚庆的人都要喝红豆百合莲子糖水，“红豆”寓意红红火火，“百合”寓意百年好合，“莲子”寓意早生贵子。

有人评价糖水，一个是味道甜爽，另一个是口感滑润，再一个是保健养生。这不仅代表风味，更能延展至心境，乃至直指全身。（作者系中国科普作家协会会员）

时 令 祥 和 吉 兆 高

□ 苏青



亲情，是有血缘关系和法定亲属关系人群之间存在的一种特殊感情。通常，这种感情不受年龄大小、贫富贵贱、地位高低、距离远近等客观因素的影响，它是维系亲人之间关系的一种特殊黏合剂。

取名，这件蕴含中国传统文化的家庭大事，也让亲人在诗意般的切磋交流中增进了感情。

2020年5月4日，外甥张骅与其妻杨诗祎在上海喜得同卵双胞胎千金。是日，恰逢“五四青年节”。喜闻佳音，各地亲朋好友无不欢欣鼓舞，纷纷表示祝贺。

外甥的外公也即我的父亲居住在长沙老家。他告诉家人，曾外孙女出生的前一天夜晚，星城暖风习习，春雷滚滚，骤雨潇潇，次日欣闻喜事降临，特赋诗祝贺，以表情怀。一时间，家庭微信群中，外甥小夫妻的长辈亲人纷纷作诗，相互唱和，共贺晚辈新人弄瓦之喜；同辈兄弟姐妹争先恐后在群里抛撒鲜花、飞吻，庆祝小弟夫妻喜得千金。

外甥与我的相貌和性情最为接近，欣闻喜讯，我自当赋诗祝福。遂填《沁园春》词一首，祝娇明珠健康快乐、长大成才，愿小

伉俪恩爱互敬、生活美满。“阜月风光，青年节日，妩媚妖娆。观春雷滚滚，潇潇雨骤，百花舞动，万树逍遥；金马初升，中城普照，时令祥和吉兆高。闻佳讯，降双胞碧玉，贺语如潮。//祖翁诗性涛涛，羊毫笔，梦言蕴乐陶。父辈同祝愿，夫妻互敬，生活盛茂，精育新苗。兄弟姊妹，情如手足，飞吻频频爱抱。寄来日，看娥眉清秀，各领风骚。”

孩子出生后，取名成了家庭的一件大事。妹妹、妹夫信任我，嘱我代为给两个孩子取名，要求一个跟父姓，一个跟母姓，名中都有“心”字，最好蕴含夫妇的名或音或意。我斟酌再三，提出姐姐取名张心忆、妹妹取名杨心慷的建议。

心慷即心愿，表达了父母对孩子的寄托和祝福，同时也可理解为孩子长大后对父母的感恩和回报。忆，通忆字，心意即心忆，意为回忆、思念，可理解为父母给予孩子的所有都将成为美好回忆，孩子长大后无论走到哪里都会让父母牵挂思念。“慷”和“忆”都是竖心旁，加上两姊妹名中都有一个“心”字，表明姐妹俩心相印，与父母心心相连。姊妹俩姓名中都包含父母姓氏，且跟父姓的含母名（忆与祎同音），跟母姓的有父字（慷与骅同音），意蕴孩子父母爱情心血的结晶，爸爸心中永远装着妈妈，妈妈心中永远都有爸爸。此外，张、杨为大

姓，“心”乃常用名，“慷”和“忆”可算作生僻字，因而不容易重名。再有，“忆”和“慷”两字相像，与长相难辨的双胞胎相对应；“忆”的笔画多，“心忆”理应为姐姐，“心慷”当然就是妹妹了。

当然，取名权终究属于孩子父母，家里所有的大人们都必须尊重小两口的选择和决定。外甥小夫妻很懂事，在家庭微信群里大赞了一番我取的名字后，遂告诉了他们最后商定的取名结果：姐姐心河，妹妹心淇。读小两口对取名结果的释义短文后，让我对才情并茂的两晚辈刮目相看，更添喜爱之意。

“爸爸和妈妈都对宇宙星辰感兴趣，遂将起名的风格定为宇宙风，并潜入浩瀚的古汉语中寻找合适的词字。‘迟迟钟鼓初长夜，耿耿星河欲曙天’出自白居易的《长恨歌》，意思是细数迟缓的钟声，愈数愈觉黑夜漫长，遥遥微明的星河，直到东方吐出曙光。后找到成语‘星罗棋布’，天空中罗列的星星如棋盘上的棋子自然分布，数量众多，撒播宇宙，令人遐想。于是，将星河送给姐姐，星棋送给妹妹，爸爸妈妈愿为亲爱的女儿亲手摘下朵朵繁星，实现她们又一个又一个的梦想和心愿。

“考虑到‘星’字比较常见，重名概率率高，故将‘星’改为‘心’，期盼孩子们天天好心情、好心思、好心愿；同时将‘棋’改为与‘河’字形似意近的‘淇’字。



爱杨晓宁摄

“心河，有心平气和之意，符合姐姐安静淑淑、温婉大气的性格；心淇，有新奇齐心之意，符合妹妹活泼可爱、古灵精怪的性格；心河与心淇流淌到一起，预示姐妹俩长大后亲密无间，永远相亲相爱。

“为方便平时称呼，另给姐姐、妹妹分别取小名佐佐、佑佑。希望双胞胎互相辅佐，保佑姐妹俩健康成长。”

观佐佐、佑佑襁褓小床相拥互爱视频，细品外甥夫妇为碧玉娇娃取名释义，方觉心河、心淇美名甚好，不禁感慨万千，欣填《念奴娇》词一首，以示褒赞，再表祝贺，尽抒情怀。“蜜言悄语，脸贴脸，拥抱难分衣被。互爱温馨，拼搏吻，足舞眉张音美。佐佐平和，顽皮佑佑，精怪古灵最。苍天恩赐，碧玉瑶蕊佳配。//棋布洛瀚星罗，看东方已晓，霞光柔媚。细水潺潺，流润处，芳草花红林翠。汇涌长河，奔腾向大海，浪涛宏伟。凭栏遥望，楚天辽阔欢慰。”

我调到195煤田地地质大队不久，江西省石油会战指挥部就给我们大队下达了到清江盆地寻找石油的任务。大队迅速组织了一个井队，由任纪增任钻井队长，陈金龙任指导员，我任技术员，来到当时的清江县（后改名樟树市）的洋湖公社毛垅村勘探钻井。

1970年6月8日，我永远记得这个特殊的日子。当我们的钻机钻到800多米的时候，我发现泥浆变质，顿感情况异常，遂沾起一点泥浆用舌头尝，感觉咸味很重。于是，我马上将样品送实验室进行锂离子分析，发现锂离子含量非常高，怀疑下面可能有盐矿。

我们继续往下钻，随着钻孔不断延伸，泥浆的锂离子含量也不断增高，有盐矿的可能性越来越大。于是，我按照技术标准采取了盐矿钻进的一系列保护措施，并成功取出了盐矿芯，证实了这里的地下是一个盐岩矿，且矿层厚度高达一百多米。

我将这个意外的发现向石油会战指挥部的领导作了汇报，领导喜出望外，立即向省革委会汇报。立

两天后，也即6月11日，江西省革委会主任程世清率两位省委常委及地、县领导来工地了解情况，队里指定由我向他们汇报。

我详细汇报了盐矿的井深、厚度和品位等参数。程世清问：“有多少盐？”我谨慎地回答：“只打了一个孔，数据不足，还算不出来。”他又问：“与会昌九二盐矿比，哪个更大？”我说：“会昌矿没我们的盐层厚，但要多打几个孔了解更具体的情况后，才能做详细的比较。”

程世清高兴地说：“会昌找到盐，毛主席批示‘江西找到盐矿，是件大好事’。樟树的条件比会昌好，必须赶快开采。你们为备战备荒战略方针作出了重大贡献，我代表省革委会感谢你们。我要求你们100天拿出盐来，有什么困难尽管说。”

我大胆讲了三条困难：一是当地不让我们修路，设备都是人抬进来的；二是老百姓不肯借房子给我们住，我们只好在坟地里搭帐篷；三是地方不供应肉，我们来这里两个多月了，从没吃过肉。

程世清当即严肃批评了随行的地、县两级领导，并决定由县革委会主任陈毛古负责这三件事的具体落实。临走时，程世清对我说：“你这个‘臭老九’就留在这里，把盐给我搞出来！”

为了这一句话的嘱托，我在樟树一留就是15年。

在程世清的亲自过问下，盐矿筹备小组迅速成立，因为钻探出现盐的那天是6月8日，故取名六八盐矿。六八盐矿筹备小组组长最初为县革委会主任陈毛古，后改由省轻工设计院原党委书记志亭担任。我负责生产组，主要任务是打出第一口盐井。这对我来说是一个重大挑战，以前我一直从事煤田探矿，对采盐却完全是门外汉；虽然都是钻井，两者却需要不同的知识和技术，我需要攻克一道道难关。

采盐钻井最难的是固井，即往井下套管，并向井眼和套管之间的环形空间注入水泥，这是建井作业过程中不可缺少的一道重要工序。当时没有专业的盐井固井设备，煤田钻井又没有这道工序，我就将现有的设备进行组合和改进，最终取得了成功。

为完成程世清提出的百日出盐的任务，我废寝忘食，每天泡在工地上，与工人们一起研究能够用现有设备替代固井的解决办法。几经尝试，我们终于用现有的钻井设备固好了第一口盐井，当时这被地质部门认为是一个奇迹，《江西日报》头版头条对此进行专门报道。我为此付出了两条腿被水泥浆烧伤的代价。

盐打出来后，上级遂调来300个民工、200名共产主义劳动大学学生、十几个公社干部参加盐矿大会战。可是，我们谁都没熬过盐，需要什么设备、技术和方法，谁都不知道。

那段时间，程世清经常来矿指导工作，他综合各方意见后，决定的第一个制盐方案是：用萍乡煤矿的煤研石内燃砖作燃料，一面烧砖，一面熬盐，希望一举两得。可惜，这个方法失败了，砖未烧成，盐也没熬出来。

抗战时期，我曾看到过有人用大锅土灶煮洗盐包的水熬盐，就建议采用这个方法。没想到，这个传统的土办法还真管用，1970年10月1日，我们终于熬出了白花花的食盐，实现了百日出盐的目标。

（作者为长沙市退休老工人，探过矿，教过书，经过商，著有《过好》《活明白》《筑梦人生》等书）



得 来 能 不 费 工 夫 ？

□ 苏畅斌